

**Aktueller Kursplan Hassels Fit (Stand: 01.12.2021)**

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			
	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 1	Studio 2	Studio 3	
9:00							09:00 Uhr BodyFIT für Jedermann <b>Neu!</b>	09:00 Uhr BALLANCE Rücken- Mobilitäts- Training		09:00 Uhr Rücken- Mobilitäts- training			09:00 Uhr Pilates <b>Neu!</b>									
9:30																						
10:00																						
10:30	10:00 Uhr Pilates			10:00 Uhr Mobility						10:00 Uhr Vinyasa Yoga			10:00 Uhr Hatha Yoga								10:00 Uhr Spinning	
11:00																						11:00 Uhr Cycle Zirkel <b>Neu!</b>
11:30	11:00 Uhr YIn Yoga																					
12:00																						12:00 Uhr Workout <b>Neu!</b>
12:30																						
16:30																						
17:00	<b>Neu!</b> 17:00 Uhr Hula Hoop																					13:00 Uhr Yogalates
17:30							17:00 Uhr Yogalates															
18:00																						
18:30	18:00 Uhr Zumba low	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr Funktionaler Zirkel <b>Neu!</b>			18:00 Uhr Latin Dance	18:00 Uhr Spinning		18:00 Uhr Easy Step	<b>Neu!</b> 18:00 Uhr RückenFit											14:00 Uhr Latin Dance
19:00																						
19:30		19:00 Uhr Spinning		19:00 Uhr Faszien & Mobility <b>Neu!</b>	19:00 Uhr Hatha Yoga		19:00 Uhr Let's Dance	19:00 Uhr Pilates		19:00 Uhr Workout	19:00 Uhr Cycle Fit											
20:00																						
20:30																						

Kurse finden i.d.R. erst ab 3 Teilnehmern statt.

Die reguläre Kursdauer beträgt ca. 45 Minuten. Rehasport 45 Minuten.

Anmeldung für alle Kurse erwünscht Teilnehmerlimit Raum 3 = 8 Sportler, Spinning = 14 Sportler. Anmeldungen sind gültig bis 5 Minuten vor Kursbeginn, danach wird von der Warteliste verteilt.

Bitte saubere Turnschuhe, ein großes Handtuch, ausreichend Getränke und den Spaß am Sport nicht vergessen.